タッパーウェア わくわく子育て支援

離乳食クラス運営について（ガイドライン）

1.目的

乳児への離乳食を進めるにあたり、タッパーウェアのノウハウを通じて、スムーズな離乳の方法（しかた）を学んでもらう。食育を通じて、タッパーウェアクッキングや保存などにも興味を持ってもらい、タッパーウェアのユーザーになってもらうのが最終目的。

2.対象

育児中の母親、父親、妊娠中のプレママ。（ご家族の同伴も OK）

3. 離乳食クラス開催について

下記、3つの成長段階に分けたクラスを DB シップにて実施する。（各クラス毎月 1 回ずつ開催を基本）

1. 生後5～6か月 （ごっくん期）
2. 生後7～8か月 （もぐもぐ期）
3. 生後9～11 か月（かみかみ期）

4. タッパーウェアの離乳食クラスの特長

1. 監修： 帝京科学大学 上田玲子 教授・博士(栄養学)
（専門：小児栄養、食育、小児保健、健康教育学）
栄養、発育に考慮した離乳の方法や、保護者の悩みに対応したノウハウなど。
2. 簡単で安全安心な離乳食作りを教える
・ベビー製品と圧力鍋ミニのクッキングデモンストレーション
・関連製品の紹介（保存のノウハウなど）
3. 「離乳と育児のノウハウ」(育児トピック)を含める（製品とは関係ないが、親の関心事など）

※本プログラムをベースとし、必要と考える要素を加えて独自に展開してください。

5. その他

・開催場所、日時が決定したら、ホームページにアップロードしてください。また、本社 MKT にメールでご連絡ください（TokyoMKT@tupperware.com）。

・集客チラシ、レシピ： 会員サイトに掲示しますので、随時、出力してお使いください。 集客チラシは、日付等記入できるように、ワードファイルも準備。

離乳食クラス　プログラム(ガイドライン)

【生後5－6か月（ごっくん期）】

1. 初めての離乳の進め方

①離乳食スタートの目安

生後5～6 か月になり、首がしっかりすわっている/支えると座ることができる／食べ物に興味を示すなどのサインがみられたら、体調の良い時にスタートする。早くても 4 か月を過ぎてから、遅くても 6 か月中には開始する。

②離乳の心構え、スムーズな離乳。

★あせらず進めましょう

・1年（7ヵ月間～1 年 4 ヵ月間）という長い時間をかけて、少しずつ大人と同じ食べ物にしていきます。

・さまざまな情報に惑わされることなく、それぞれの赤ちゃんの発達に合わせて進めましょう。

★楽しく進めましょう

・まずは、おっぱい以外のものを、おいしく楽しく、そしていずれは一人でたべられるようになるための準備。「楽しく食べられるようになって」、そんな気持ちで見守りましょう。

2. 栄養、調理形態、咀嚼

①食べ方の目安

・一日一さじずつ始める。少しずつ、増やしていく。

・離乳食を始めて 1 か月たったら、一日 2 回にする。

・母乳やミルクは飲みたいだけ与える。

②調理形態

・なめらかにすりつぶした状態（味付けはしない）。 ※適温で与える！

③つぶしがゆから始める

・徐々にすりつぶした野菜なども試してみる

・さらに慣れたら、つぶした豆腐・白身魚など試してみる。

④食べてはいけない食材／いい食材

アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始める。新しい食品を始めるときは一さじずつ与え、様子を見ながら増やしていく。慣れてきたら野菜（果物）、さらに慣れたら、豆腐や白身魚など種類を増やしていく。

なお、はちみつと黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため満一歳までは与えない。

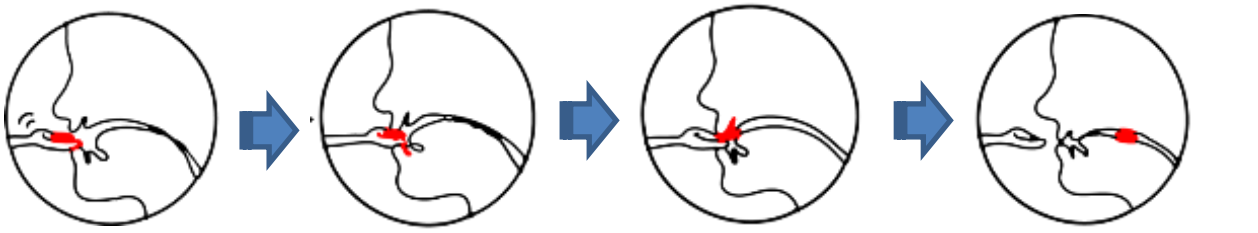
3. 上手なフィーディング＜フィーディングスプーン、フィーディングボール＞

持ち手があるので片手で安定して持ちやすいボールと、赤ちゃんのお口のサイズに合い、保護者が持ちやすく与えやすいカーブのあるスプーン。

おでかけにも便利な
ケース付き

与え方

赤ちゃんの体調のよい日に1日1回、スプーン1杯1品からスタートします。フィーディングスプーンを下唇にのせ、上唇が自然におりてくるのを待ちます。赤ちゃんが自分の力で食べ物を口の中に取り込むのを確認したらスプーンを引き抜きます。



下唇でスプーンを軽くノックして、サインを送る

下唇に食べ物（スプーン）が触れると口に取り込む準備をする

上唇でスプーンの上のペーストを口の中に取り込む

口に取り込んだペーストを舌の奥に送る。ごっくん

決めた時間帯に与えるようし、離乳食後の母乳やミルクは、飲みたいだけ飲ませてあげてください。この時期ではまだ母乳等が主役です。

4. 哺乳瓶から、吸いロタンブラーへ

ニップル（乳首）以外の飲み口に慣れる為のトレーニングに、トレーニングタンブラー（スパウトキャップ）。
育児用ミルクや、白湯（湯冷まし）、麦茶などから始めましょう。

鼻が表面に当たらないので呼吸ができ、安全に飲める

カバーをすると水もれ防止構造になります。
カバーを開けるときはタブを持ち上げます（ネジ式ではありません。回さないでください）

5. 離乳食クッキング （取扱説明書　参考） ①～③まで適宜選択する。

	生後 5-6 か月
①炭水化物、エネルギー	10倍がゆ（5 ヵ月から使用可） りんごパン粥（パンは 6 ヵ月以降から）
②ビタミンミネラル	スィートポテト 大根のスープ
③タンパク質	じゃがいもとにんじんのとろとろスープ バナナ豆腐

・少量の調理も、電子レンジとスピーディーチョッパーを使えば、楽ちんです。
・離乳の初めで、スピーデイーチョッパーでもまだ粒が粗いようであれば、さらに裏ごしか、すりつぶすかします。

★圧力鍋ミニで作る 10 倍がゆ（タッパーウェアニュース 10 月号参照）
・鍋で炊くと 1 時間以上かかるのに対し、圧力鍋だと加圧 10 分でとても簡単。
・たくさん作ってフリーザーメイトでフリージングしておくと便利。

6. その他育児トピック

★アレルギーを防ぐ進め方

食物アレルギーの原因になるのは食物に含まれるたんぱく質です。これを体が異物として攻撃してしまうので、体が傷つき、いろいろな症状があらわれる。与えてもよい時期になってもあせらず新しい食品は一品ずつ与え様子をみて症状を確認しましょう。症状がでない場合には、進めてよいが、症状が出た場合には、アレルギー専門医に相談してください。

★赤ちゃんとの上手なコミュニケーション

・受け身だった赤ちゃんが、だんだん、外の世界に興味を持って来ます。色々な人とのかかわりをもたせたり、外に出かけたりして、赤ちゃんの好奇心を増やしていきましょう。
・5 か月頃から、喃語（なんご。乳児がしゃべる意味のない声）が増え、「ぷー」「ばー」「きー」など、子音が出るようになります。
6 カ月ごろは反復された喃語が出て、「まんまんまんまん」など、つなげて発音するようになります。
一生懸命おしゃべりしようとします。これまでは泣くことでしか、意思表示ができませんでしたが、ちょっとした簡単な意思表示ならできるようになります。積極的に会話の相手をして、一緒に遊んであげましょう。

離乳食クラスプログラム(ガイドライン)

【生後7－8か月（もぐもぐ期）】

1．栄養、調理形態、咀嚼

①食べ方の目安

一日 2 回食で、食事のリズムをつけていく。

いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

②調理形態

舌でつぶせる固さ（固さの目安はとうふ）

最初はベタベタ状につぶして、少しかたまりが残るぐらいにして、徐々に、つぶつぶを少し大きめに（3,4mm ぐらい）にします。 スピーディーチョッパーでのみじん切りが大活躍する時期です。

※つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始める。口の中でまとめやすく飲み込みやすいようにとろみをつける工夫をする。

③栄養

一回当たりの目安量（あくまで目安です）

I：穀類　全がゆ 50-80g

II:野菜・果物(g)　20-30g

III:たんぱく質源食品：魚（肉）　10-15g　　又は豆腐：30-40g　又は卵：卵黄１～全卵　1/3　又は乳製品 50-70g

肉は鶏ささみから開始。卵は 7 か月で黄身（固ゆで）を使用できる。魚は白身の他、まぐろやかつお、鮭なども利用可能となる。

④食べ方と与え方

このころの乳児の舌は前後に加えて上下にも動くようになる。舌と上あごでつぶして飲み込むのを確かめる。

1．下唇にフィーディングスプーンを載せる

離乳食を見て口をあけたところで、今までと同じように下唇にスプーンをのせる。

2．口を閉じたらフィーディングスプーンを引き抜く。

上唇が反射的におりてきて口を閉じたらスプーンを水平に引き抜く。保護者が離乳食を口の中に入れるのではない。乳児自身が取り込む。

3．口を動かすのを確認

数秒もぐもぐっと口を動かしてゴクンと飲みこむ。あっと言う間の動きなのでよく観察する。

2. スプーンやコップになじませる

保護者のスプーンを取ろうとしたり、興味を示したら、乳児にもスプーンを用意する。
ただし、この時期は、まだ使えないので、持たせて遊ばせる程度です。

コップのトレーニング

1 歳すぎにはコップで飲めるように、練習を始める時期です。**トレーニングタンブラーのリングキャップ**を使ってみましょう。湯冷ましなどを少量入れて与えましょう。しっかりくちびるを閉じて飲めるようになるまで練習しましょう。

・液体は少量だけ出すことができ、むせることなく安心。
・こぼす心配が少なく、徐々に扱いが上手になっていきます。
・しっかり閉めると水もれ防止構造になります。

3. 離乳食クッキング

離乳食クッキング （取扱説明書　参考） ①～③まで適宜選択する。

	生後 7-8 か月
①炭水化物、エネルギー	白身魚リゾット カラフルヌードル
②ビタミンミネラル	さつまいものオレンジジュース煮 かぼちゃポパイ
③タンパク質	グリーンピースとじゃがいものピューレ 卵黄茶わん蒸し （白身魚のリゾット）

★フリージングテク！

毎日の離乳食作りをらくちんにするために、上手に使いこなしていきましょう。
フリーザーメイトなら、小分け保存ができて、凍ってもシール(フタ)が開けやすく、便利です。
にんじん：茹でてから冷凍します。それぞれの時期に応じた大きさにして、冷凍します。
ほうれん草：茹でてから冷凍します。水気をしぼり、ごっくん期はペースト状に、それ以降は、フリーザーメイトの大きさに長さを切って冷凍します。
トマト：スピーディーチョッパーでペースト状にして冷凍。（皮と種はとる）
ごはん：時期に合わせたおかゆを小分けにして。

4. 中だるみの出る時期。

今までよく食べていた乳児が、機嫌はいいのに急に食べなくなることがあります。これは乳児が離乳食に慣れ、一方で精神的に発達して、食べること以外に興味が広がる時期でもあるため。無理強いせずに、元気なら大丈夫と余裕を持ちましょう。

5. その他、育児トピック

★たんぱく質を多く含む食品の進め方

胃での滞留時間が長く高エネルギーな脂肪を、消化、吸収する能力が乳児は未熟であるため、脂肪の取り過ぎは軟便や下痢の原因となります。

よって、魚は白身魚からスタートし（生後 5-6 か月）、赤身魚(生後7－8か月)→青背魚(生後9か月以降)と進めていきます。さば、いわし、さんまなどの青背魚に含まれる脂質は脳の発達などに良い作用がありますが、含有量が多いので 9 か月以降にします。

肉は、脂肪の少ない鶏ささみを生後 7，8 か月頃になってから与え始め、生後 9ヵ月以降に牛肉や豚肉の赤身を使用するとよいでしょう。

卵については卵白はアレルギー反応を起こす可能性が高い物質を含んでいます。まずはしっかり加熱した固ゆで卵の卵黄部分を与え、症状も出ず問題がないようなら卵白を含んだ全卵が使用可となります。卵白に含まれるたんぱく質、脂質は消化、吸収されやすく、加熱後の凝固も滑らかで離乳食に適してます。固ゆでの卵黄がたべられるようになり、8 か月以降になったら全卵も使用できます。この場合でも完全加熱が必要です。アレルギー予防、食中毒予防の点から、きちんと加熱してください、半熟は不可です。

（豆腐は離乳のはじめ頃から食べられます）

★ベビーフード（市販）について

種類が実に豊富で簡便さから利用頻度も高くなってきています。薄味でなめらかに出来ており、衛生的です。しかし味付けや舌ざわりが類似しており、離乳が進んだ 9 か月以降では、その子どもの成長に応じた固さや切り方、味付けに合わないこともあるため、手作りも加えていくとよいでしょう。外出の時の赤ちゃんの食事が心配になりがちですが、水もれ防止構造のタッパーウェアの製品なら手作りのものも持ち歩きも安心です。持ち運びするときは、電子レンジで加熱しておくと安心です。フィーディングボールもプレートも、耐熱温度 140℃なので、電子レンジ温め直し可能です。

時には、市販品を上手に活用しながら、無理せず、手作りを続けていけるといいですね。

離乳食クラスプログラム(ガイドライン)

【生後 9-11 か月（かみかみ期）】

1．栄養、調理形態、咀嚼

①食べ方の目安

食事のリズムを大切に。1 日 3 回食に進めていく。
家族一緒楽しい食卓体験をする。

②調理形態

・固さは歯茎で楽につぶせるバナナが目安。最初は一度に固くせず、柔らかめと組み合わせて、徐々に進める。7-8mm 角。

③栄養

一回当たりの目安量（あくまで目安です）
I：穀類　全がゆ 90g～軟飯 80g
II:野菜・果物(g)　30-40g
III:たんぱく質源食品：魚（肉）15g　　又は豆腐：45g　又は全卵：1/2　又は乳製品 80g

・ほとんどの食材が使用可能となる。
　バランスのよい食事を視覚的にも楽しませましょう。ふちが立ち上がってるプレートなら、スプーンですくいやすい。

④咀嚼

手づかみ食べをさせ、前歯を使い、歯茎をも使う形態にする。
乳児の舌は前後、上下に加えて左右にも動くようになる。舌でつぶせない食べ物は舌で左右に寄せて歯茎でつぶして食べることが出来る。
1．自分で持って、前歯でかじりとる。
　前歯でかじりとりながら、一口量を覚えていきます。
2.口唇が左右に動いたらかんでいる証拠。

●遊び食べ、ムラ食いへの対応

遊び食べは順調に育っている証拠。食べたり食べなかったりの「むら食い」、ご飯だけあるいは納豆しか食べないなどの「ばっかり食べ」もよくみられるようになる。無理強いせず、周囲がいろいろな食品をおいしそうに食べてみせ、ゆったり待ちましょう。

生後9－11か月（かみかみ期）

2. 離乳食クッキング

離乳食クッキング （取扱説明書　参考） ①～③まで適宜選択する。

	生後 9-11 か月
①炭水化物、エネルギー	ミートソース風 おくらのとろとろ粥 ブロッコリー雑炊
②ビタミンミネラル	アップルキャロット ジャーマンポテト風
③タンパク質	（ミートソース風） 鶏ささみと麩の煮物

★大人料理の取り分け

食べられる食品が多くなり、大人の料理の取りわけがしやすい時期になる。

圧力鍋ミニを使っておかず作り。味付けする前に、離乳食としてとりわけるレシピをおすすめする。

（野菜の煮物、シチューなど）

3. その他育児トピック

★栄養補給を心がける

この時期は、離乳食から採るエネルギーや栄養素の割合が増してきます。そこで離乳食に使う野菜の 1/3 以上は、ビタミン、ミネラルの抱負な緑黄色野菜を取り入れましょう。

離乳後半からは鉄分が不足になりがちなので、鉄分豊富な食品を取り入れましょう（カキ、レバー、赤味の肉や魚、ほうれんそう、小松菜、ひじき、納豆、きな粉等）。

★調味

月齢が進み完了となったら調味した料理を喜ぶようになります。塩味を付ける場合は、0.5%以下、甘味では1～3%であることを目安にします（大人の 1/4～1/2 程度。）大人の食事を利用する場合には大人の食事にも薄味を心がけ 2 倍以上に薄めるようにしましょう。

★手づかみ食べについて

フィーデングが終わったら手づかみ食べに移行しますが、手づかみ食べは十分にさせましょう。

くちびるまわりは敏感です。かむ力をつけるのはくちびると上あご。乳児は、食べ物がのると、固い、柔らかい、熱い、というのがわかり、舌で歯茎のところに食べ物をもっていきます。手づかみすることによって、自分自身の口にあった一口量がわかり、咀嚼への動きにつなげていけるようになります。1 歳後半になったら、スプーン食べに移行し、くちびるを閉じて上手にたべられるようになってからフォークを使うようにします。

なおフォークは咀嚼機能の発達には関わりがないので必ず使わなくてはいけないわけではありません。

★お箸について
えんぴつ上手に持ち、力が入るようにならないと、きちんとお箸を持てるようにはまずなれません。（目安は4歳～6歳頃です。）それまでは無理をさせず、いつも、スプーンとフォーク（トレーニングカトラリー）を用意しましょう。

★離乳完了後の食事について
1 歳半が離乳完了期と言われていますが、すぐに固い物ものばかりを与えず、かむ力にあったやわらかいものを上げましょう。固い物を無理にあげると丸飲みするか、口から出すかをしがちでー、噛む力がつきません。奥歯が生えそろうのは、2 歳半～3 歳ごろです。
奥歯がないと、レタスなど薄いものが食べられません。歯の状態をみて、時期にあったちょうどよい固さのものを与えましょう。

★乳離れはいつごろ？
1 日 3 回食をしっかり食べられ、間食を1～2 回、乳汁（ミルクまたは牛乳／ヨーグルトやチーズなどの乳製品による代替も OK）が食べられるようになる一歳前後と言われています。母乳自体の栄養成分も 1 歳過ぎるとたんぱく質や鉄などが減少し、栄養補給としての役割はなくなります。しかし、近頃は、母子のスキンシップの観点から、1 歳以降も無理に母乳をやめさせる必要はなく、自然卒業を示す卒乳という考え方が提唱されています。乳離れを強いるのではなく、子供が母乳を飲まなくなるまで待ち、それぞれの母親と
子供自身で決めてもらおうという考え方です。
しかし、1 歳を過ぎても
①頻回に母乳を欲しがる。
②夜間授乳がある。
③体重の増え方が悪い。
④離乳の進み方が順調でない。
がみられたら、鉄欠乏症のリスクが高いので母乳はきっぱりとやめる方向で検討しましょう。